

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

ОСНОВНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО МЕНЮ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ

Мазепа О. Ю., студ., Долгова Н. О., к.пед.н., доц.
Сумський державний університет
Rlytynenkob@genii.com

Правильне харчування – не означає дороге харчування.

Для початку слід усвідомити, що таке правильне здорове харчування. Є кілька тлумачень цього поняття: 1) Вживання такої кількості калорій в день, яка необхідна для нормальної життєдіяльності людини, тобто з урахуванням її енерговитрат; 2) Вживання їжі в обмежених дозах, у правильному поєднанні, в певний час; 3) Урахування набору хімічних елементів, що містяться в їжі.

Існує масовий стереотип, що дієта і здорове харчування є одним й тим самим. Найчастіше дієта передбачає тимчасове дотримання раціону харчування задля досягнення конкретної мети. Правильне харчування є вашим свідомим вибором бути здоровим і дотримуватися його необхідно все життя.

Під час складання меню здорового харчування в першу чергу необхідно враховувати збалансованість хімічного складу продуктів. Для здорової людини співвідношення білків, жирів і вуглеводів повинно бути приблизно 1: 1.2: 4.6 [1].

Меню здорового харчування обов'язково має включати наступні продукти: 1) Овочі: сирі, на пару, в духовці або тушковані (до 400 г.); 2) Фрукти (не менше 5 штук на день); 3) Цільнозернові; 4) Нежирне м'ясо: яловичина, телятина, печінка; 5) М'ясо курки, індички; 6) сухофрукти (чорнослив, курага, родзинки, фініки, інжир) і горіхи (мигдаль, ліщину, арахіс, волоський горіх); 7) Рибу (ставрида, форель, горбуша, кета); 8) Бобові; 9) Слайси, хлібці; 10) Кисломолочні продукти (невисокої жирності): сир (100 г в день), кефір, йогурти [2].

Рекомендується вилучити зі свого раціону або як можна рідше вживати смажене, копченості та борошняні вироби.

Приблизний раціон повинен виглядати так:

Сніданок. Щоб «розбудити» травну систему після сну, слід випити стакан води за півгодини до прийому їжі. На сніданок рекомендовано вживати вівсяну кашу, фрукти (яблуко/апельсин/ківі). Чай без цукру (замінити медом). Каша дає необхідну для активного трудового дня енергію. Фрукти додають бадьорості. Чай без цукру позбавляє зайвих «швидких вуглеводів», які моментально засвоюються в організмі.

Обід. На обід обов'язково ввести в меню здорового харчування першу страву. Український борщ, овочевий суп із квасолею або юшка з риби швидко засвоюються і поліпшують травлення. До першого можна додати відварені або тушковані рибу або м'ясо з овочами. Запити їжу можна фруктовим соком.

Полудень. Нашвидкоруч перекусити можна кефіром із галетами або фруктовим міксом із йогуртом, або ж сухофрукти.

Вечеря. Останній прийом їжі повинен бути не пізніше, ніж за 3 години до сну, інакше їжа піде «про запас». Як варіант підійде гречана каша, овочі тушковані (капуста, морква, цибуля, томат), хліб та мінеральна вода [1].

Такий раціон харчування покликаний подарувати легкість, гарний настрій і підтягнуте тіло.

Таким чином, основними рекомендаціями щодо складання меню здорового харчування є врахування збалансованості хімічного складу продуктів. Також серед рекомендацій є вживання таких продуктів, як овочі, фрукти, цільнозернові, нежирне м'ясо, риба, бобові, хлібці, кисломолочні. Нормою для здорової людини вважається вживання їжі 4-5 разів на добу.

Література:

1. Н. Стрига. Як скласти меню здорового харчування. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.epochtimes.com.ua/zdorovyi-sposib-zhyttya/menyu-zdorovogo-harchuvannya-yak-sklasty-03367>

2. Меню правильного харчування [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://diamantltd.com.ua/uk/experts/krasota-i-pravilnoe-pitanie/134-menyu-pravilnogo-pitaniya>